

## El café y nuestros riñones: Nueva evidencia sobre sus beneficios para la salud renal

Son muchas las causas de la enfermedad renal crónica (ERC). Las dos causas más comunes, la diabetes y la hipertensión arterial (presión arterial alta), son responsables de dos tercios de los casos de ERC. Pero, en ocasiones, hasta las personas que parecen tener una buena salud son diagnosticadas sin mucha advertencia. El ERC no solo es un problema de salud pública en los países desarrollados, sino a nivel global. Se estima que unos 850 millones de personas sufren de esta enfermedad, que causa la muerte de al menos 2.4 millones de personas al año. Lo anterior quiere decir que cerca del 10% de la población adulta a nivel mundial padece de enfermedad renal.

Nueva evidencia revela que el café puede ser un gran aliado en la salud de nuestros riñones. Investigadores británicos constatan en un estudio con cerca de 230 mil personas que el café sí protege de la enfermedad renal crónica y de su progresión, y alientan su consumo. El café comprende una mezcla compleja de compuestos, que incluyen la cafeína, el ácido clorogénico y diterpenos. Estos tienen un rango de propiedades incluyendo efectos antiinflamatorios, antioxidantes y antifibróticos.

El estudio se inició a partir de un cuestionario dietético en el que se les preguntó a los participantes cuántas tazas de café consumían al día, y qué tipo de café solían beber (instantáneo, molido, descafeinado, etc.). La investigación reveló que, en general, se tiene una reducción del 16% en el riesgo de ERC en los participantes por cada taza adicional de café, así como una mejor tasa estimada de filtración glomerular (TFGe); es decir, filtros renales que eliminan los residuos de la sangre

Finalmente, los autores del ensayo reconocen: "Este trabajo se suma a las evidentes observaciones previas que muestran el papel protector del café en la salud renal". E insisten: "Dado el consumo generalizado de café y las intervenciones limitadas para prevenir la incidencia de ERC y la progresión, esto podría tener implicaciones significativas para la salud pública mundial en vista de la creciente carga de la enfermedad en todo el mundo".



Fuente: Redacción a partir del artículo:

- *Las nuevas evidencias de lo que el café puede hacer por tus riñones.* Disponible para su consulta en Revista Alimento: [https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2020-11-22/cafe-protege-enfermedad-renal-cronica\\_2384308/](https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2020-11-22/cafe-protege-enfermedad-renal-cronica_2384308/)